

للنساء والأطفال

حليب مسموح به

- أي علامة تجارية
- حليب منخفض/قليل الدسم (مقشود، ٥٠٪، ١٪، ٢٪)
- حليب كامل الدسم (في حالة طباعته على نموذج برنامج WIC)
- حاويات بلاستيكية سعة جالون فقط
- حليب مخيض مستنبت (ربع جالون)
- حليب مبخر، من علامة المتجر التجارية فقط (علبة ٢١ أو ٣١ أونس)
- بدون دسم، حليب جاف، من علامة المتجر التجارية فقط (صندوق ٣ أرباع أو ٨ أرباع جالون)
- حليب خاص، سيتم كتابة النوع والحجم على نموذج برنامج WIC.



غير مسموح به

- حليب مكثف ومحلى
- حليب صويا
- حليب مضاف له نكهة
- حليب معبأ
- بدائل

بيض مسموح به

- حجم كبير، أبيض، من الدرجة أ أو أ (المجموعة ٢١ بيضة)



غير مسموح به

- بيض قليل الكولسترول
- بيض عضوي
- بيض خاص
- بيض بني

زبدة الفول السوداني

- ناعمة أو طرية أو عادية، علامة المتجر فقط (إناء زجاجي ٨١ أونس)
- غير مسموح به
- زبدة الفول السوداني المقرمشة
- زبدة الفول السوداني قليلة الدسم
- زبدة الفول السوداني قليلة الملح
- زبدة الفول السوداني العضوية
- تخلط بالمربي أو الجيلي أو العسل



جبين مسموح به

- طبيعي، محلي، جبين سادة، علامات المتجر التجارية فقط، جبين أمريكي، جبين شيدر، جبين كولبي، جبين كولبي جاك، جبين مونتيري جاك وجبين موزاريللا (قالب جبين ٦١ أونس)

غير مسموح به

- جبين شرائح، ماعدا علامة المتجر الأمريكي
- جبين بشكل خيوط
- إضافات للجبن
- جبين لمحلات
- الأطعمة الجاهزة
- جبين قطع صغيرة



- طعام من الجبن
- جبين قابل للدهن
- منتج من الجبن
- جبين قليل الكولسترول
- شرائح فردية مغلفة

فول وبازلاء مجففة

- خليط مجفف من الفول والبازلاء المجففة، فقط من العلامة التجارية التي يمكن حفظها (كيس باوند واحد)



غير مسموح به

- منتجات عضوية
- إضافات أو نكهات

للنساء المرضعات فقط

الجزر مسموح به

- طازج، يشمل الصغير أو المجمد، أي تقطيع، أي علامة تجارية (لفة ١ أو ٢ باوند)

غير مسموح به

- جزر عضوي
- نكهات



سمك التونة مسموح به

- مغلف بالماء فقط، قطعة كبيرة، صلبة أو قطع صغيرة، من أي علامة تجارية (علبة ٥ أو ٦ اونسات)

غير مسموح به

- سمك تونا البكورة أو التونة البيضاء
- سمك التونة منخفض أو قليل الملح/الصوديوم



للأطفال الرضع فقط

تركيبية للأطفال الرضع مسموح به

- خالعلامة التجارية المطبوعة على نموذج برنامج WIC، النوع والحجم مطبوع على نموذج برنامج WIC



عصير الطفل الرضيع مسموح به

- ١٠٠٪ عصير (زجاجة ٣٢ أونس)



:Gerber

تفاح موز بالتفاح
عنب بالتفاح
فاكهة مشكلة
أجاص (كمثري)
عنب أبيض



:Beech-Nut

تفاح
أجاص (كمثري)
عنب أبيض



:Nature's Goodness

تفاح
أجاص (كمثري)
عنب أبيض

حبوب الطفل الرضيع مسموح به

- سادة، مجفف فقط (٨ أو ١٦ أونس)



لماذا يستخدم الحليب المنخف/الحليب قليل الدسم مع الأطفال أكثر من ٤٢ شهراً ومع النساء؟

العناصر الغذائية لـ ٨ اونس (فنانج واحد) من الحليب

حليب كامل الدسم (٥٤,٣٪)	حليب ٢٪ حليب ١٪	حليب ١٪ حليب ٠,٥٪	حليب مقشود (٠٪)	كالمسيوم
٢٧٦ جرام	٢٨٥ جرام	٢٩٠ جرام	٢٠٦ جرام	٢٠٦
١٥٠	١٢٠	١٠٠	٨٠	سعر حرارية
٨ جرام	٥ جرام	٢ جرام	نسبة ضئيلة جدا	دسم
٢٤ جرام	٢٠ جرام	١٢ جرام	٥ جرام	كولسترول

المصدر: قاعدة بيانات وزارة الزراعة الأمريكية للعناصر الغذائية كمرجع أساسي

هل تعلم أن...

- الحليب المنخف/قليل الدسم (مقشود، ٥٠٪، ١٪، ٢٪) به نفس العناصر الغذائية الصحية التي يحتوي عليها حليب كامل الدسم، ولكنه يحتوي على نسبة أقل من الدسم وعدد أقل من السعرات الحرارية.
- الحليب، بغض النظر عن نسبة الدسم به يعد مصدراً ممتازاً للكالسيوم والمعادن الأخرى والبروتين وفيتامينات ب وفيتامين أ وفيتامين د.
- الكالسيوم وفيتامين د في الحليب يساعدان على قوة وصحة عظامك وأسنانك.
- يختلف الأطفال في عمر ٢١-٣٢ شهراً عن الكبار والأطفال في عمر أكثر من سنتين في أنهم يحتاجون إلى الدسم من حليب كامل الدسم أو حليب الثدي لكي يكبروا وينموا.

[ملاحظة] علامات المتجر التجارية: قد تكون العلامة التجارية الخاصة بالمتجر أو العلامة التجارية التي يحملها المتجر ولكنها مملوكة لمورد الجملة.

دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن برنامج WIC وخدمات التغذية

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

دائرة الصحة وخدمات كبار السن (DHSS) جهة تؤمن بتكافؤ الفرص/العمل الإيجابي في العمل والخدمات يتم تقديمها على أساس عدم التمييز.

يمكن الحصول على صيغ بديلة لهذه النشرة للأشخاص المعاقين عن طريق الاتصال بدائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن على ٤٠٤-٦٢٠-٧٥١١-٥٧٣٠.
الهاتف الخاص بالمواطنين الذين لديهم صعوبات في الكلام هو ٢٩٦٦-٧٣٥-١-٨٠٠، هاتف صوتي ٢٤٦٦-٧٣٥-١-٨٠٠

برنامج

WIC

في ميزوري

قائمة الأغذية المعتمدة

تناول الطعام الجيد والحفاظ على الصحة



ساري من: ١ أكتوبر/تشرين أول ٢٠٠٨ -

٣٠ سبتمبر/أيلول ٢٠٠٩

حبوب باردة

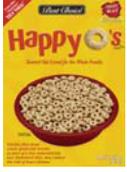
تخلط الأنواع والأحجام المناسبة، بما في ذلك الحبوب الساخنة، إلى ما مجموعه ٦٣ اونس. حبوب باردة: ٢١ اونس إلى ٦٣ اونس في كيس أو علبة من علامات تجارية معروفة

رايس تشيكس: للمشاركين المصابين بمرض الاضطهاد (حساسية ضد غلوتين) أو الذين لديهم حساسية للقمح.

Always Save



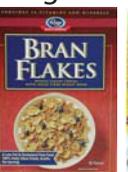
Best Choice



Great Value



Hy-Vee



Ralston Foods



Shurfine



Valu Time



حبوب ساخنة

تخلط الأنواع والأحجام المناسبة، بما في ذلك الحبوب الباردة، حتى ٦٣ اونس

Best Choice



Cream of Wheat



Flavorite



Hy-Vee



Shop N Save



Shurfine



IGA



Malt-O-Meal



Quaker Oats



Ralston



Schnucks



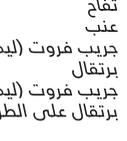
Shop N Save



Shurfine



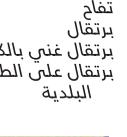
Great Value



Midwest Country Fare



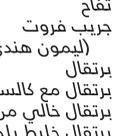
Flav-R-Pac



Langers



Flavorite



Kroger



Dierbergs



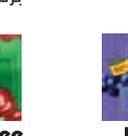
IGA



Always Save



Hy-Top



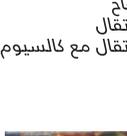
Old Orchard



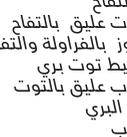
Shurfine



Shop N Save



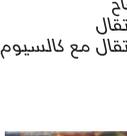
Best Choice



Best Choice



Hy-Vee



Flavorite



IGA



Shurfine



علب جاهزة للتقديم ٦٤ اونس



Kroger
تفاح
جريب فروت (ليمون هندي)
برتقال
أناناس
جريب فروت (ليمون هندي) وردي
خضار



Great Value
تفاح
جريب فروت (ليمون هندي)
طماطم
جريب فروت (ليمون هندي) أبيض



Always Save
برتقال
جريب فروت (ليمون هندي) وردي
طماطم
كوكيتيل خضار



Hy-Top
تفاح
جريب فروت (ليمون هندي)
برتقال
جريب فروت (ليمون هندي) وردي
خضار



Schnucks
برتقال
أناناس



Shop N Save
برتقال
أناناس
طماطم
خضار



Hy-Vee
أناناس
طماطم
خضار



Dierbergs
طماطم



IGA
أناناس
طماطم
خضار



Flavorite
جريب فروت (ليمون هندي)
برتقال
أناناس
طماطم
خضار



Shurfine
جريب فروت (ليمون هندي)
برتقال
أناناس
طماطم
خضار



٦٤ اونس

عصير

مركز مجمد ٥,١١ - ٢١ اونس



Old Orchard
تفاح
كرز بالتفاح
توت بري بالتفاح
فراولة بالكويو والتفاح
مانجو بفاكهة الباشين والتفاح
توت عقيق بالتفاح
موز بالفراولة والتفاح
خليط توت بري
توت عقيق بالتوت البري
عنب
برتقال
برتقال مقوى
بالكالسيوم
أناناس
برتقال بالأناناس
موز بالبرتقال
والأناناس



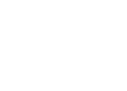
Shop N Save
تفاح
برتقال
برتقال مع كالسيوم



Shurfine
تفاح
برتقال



IGA
أناناس
طماطم
خضار



Midwest Country Fare
جريب فروت (ليمون هندي)
جريب فروت (ليمون هندي)
برتقال على الطريقة البلدية



Hy-Top
تفاح
برتقال



Hy-Vee
تفاح
برتقال
برتقال مع كالسيوم



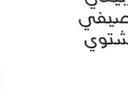
IGA
تفاح
برتقال
برتقال مع كالسيوم
برتقال على الطريقة البلدية



Kroger
تفاح
جريب فروت (ليمون هندي)
برتقال
جريب فروت (ليمون هندي)
جريب فروت (ليمون هندي) أحمر داكن
برتقال
برتقال مع كالسيوم
برتقال مع لب
برتقال خالي من اللب



Langers
تفاح
برتقال
جريب فروت (ليمون هندي)
جريب فروت (ليمون هندي) أحمر داكن
برتقال
برتقال مع كالسيوم
برتقال مع لب
برتقال خالي من اللب



Flav-R-Pac
تفاح
برتقال
برتقال غني بالكالسيوم
برتقال على الطريقة البلدية



Great Value
تفاح
عنب
جريب فروت (ليمون هندي)
جريب فروت (ليمون هندي)
برتقال على الطريقة البلدية

Flavorite



Dierbergs



Best Choice



Hy-Top



Always Save



Great Value



IGA



Shurfine



Flavorite



Hy-Vee



Best Choice



Always Save



Shop N Save



Kroger



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA



IGA

